

# DICAS RÁPIDAS PARA MANTER OS ALIMENTOS SEGUROS

Manter os alimentos seguros é importante para ajudar a prevenir doenças.



## MANTER A COMIDA FRIA

Alimentos preparados, cozidos e frescos não devem ser deixados à temperatura ambiente por mais de **2 horas**. Mantenha estes alimentos refrigerados:

- Alimentos cozidos ou sobras
- Leite, carne, ovos, iogurte e queijo
- Frutas e vegetais cortados ou descascados
- Frascos e garrafas abertos



Geladeiras devem ser programadas para a temperatura de **40 °F (4,4 °C) ou menos**.

Congeladores devem estar a **0 °F (-18 °C) ou menos**.

## CHECANDO OS ALIMENTOS

- Verifique se há sinais de deterioração em cada um dos alimentos, como mofo, gosma ou mau cheiro.
- Se as latas apresentarem vazamentos, protuberâncias, pontas inchadas, manchas de ferrugem ou estiverem muito amassadas, jogue-as fora.
- Não utilize ovos com casca quebrada.

## PREPARANDO OS ALIMENTOS

- Sempre lave as mãos com sabão e água morna antes de manusear ou servir alimentos. Cubra quaisquer cortes ou feridas antes de manusear os alimentos.
- Lave todas as frutas e vegetais frescos em água corrente fria antes de comê-los e/ou cozinhar com eles.
- Lave as tampas das latas em água corrente antes de abri-las.
- Lave as mãos, utensílios, tábuas de corte e bancadas após preparar os alimentos.
- Reaqueça todos os alimentos até que estejam bem quentes.
- Cozinhe a carne até que esteja completamente cozida e o suco seja transparente.
- Cozinhe os ovos até que as gemas estejam firmes.

